بسم الله الرحمن الرحيم

لا تحزن

أخي الحبيب ،لا تحزنْ : لأنك جرّبتَ الحزن فما نَفَعَكَ شيئاً ، رَسَبَ ابنُك فحزنتَ ، فهل نَجَحَ؟! مات والدُك فحزنت فهل عادَ حيّاً ؟! خسِرت تجارتُك فحزنت ، فهل عادتْ الخسائرُ أرباحاً؟! فالحزنُ تكديرٌ للحياةِ وتنغيصٌ للعيشِ ، يورث النفس الفتور والنكَّد ، وهو منهيٌّ عنهُ لقول الله تعالى: ﴿ وَلاَ تَهِنُوا وَلاَ تَحْزَنُوا ﴾ [آل عمران:١٣٩] ، وقوله : ﴿ وَلاَ تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ ﴾[الحجر:٨٨] ، وقوله : ﴿ لاَ تَحْزَنْ إِنَّ اللّهَ مَعَنَا ﴾[التوبة:٤٠] ، فالشيطان يريد ذلك قال تعالى عن الشيطان: ﴿ إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا ﴾ [المجادلة: ١٠]

وقدِ استعاذ النبيُّ ﷺ من الحزن فقال : **اللهمَّ إني أعوذُ بك من الهمِّ والحزنِ** (أخرجه البخاري) ،فهو قرينُ الهمِّ ، والفرْقُ بينهما ، أن الهم على المستقبل والحزن على ما مضى ، وقولُ النبي ﷺ : **مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ، وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ** (أخرجه البخاري) ، يدلُّ على أن الله تعالى يصيب العبد بالمصائب ليكفّرُ بها عن سيئاتِه إن صبر ورضي ، وهذا لا يعني أن أحد يتمنى المصائب ، ولكن العبد سرعان ما يحتسب الأجر عند الله تعالى ويرضى بقضائه .

فلا تحزنْ : إن كنتَ فقيراً فغيرُك عليه ديون ، وإن كنت لا تملكُ سيارة ، فسواك مبتورُ القدمين ، وإن كنت تشكو من آلامٍ فالآخرون يرقدون على الأسِرَّة البيضاءِ منذ سنواتٍ ، وإن فقدتَ ولداً فسواك فقد أولادًا في حادثٍ واحدٍ .

ولا تحزنْ : لأنك مسلمٌ آمنتَ باللهِ وبرسلِهِ وملائكتِهِ واليومِ الآخرِ وبالقضاءِ خيرِهِ وشرِّه ، وغيرك قد كفروا بالله تعالى ،

وكذَّبوا الرسلَ واختلفوا في الكتابِ ، وجَحَدُوا اليومَ الآخرَ ، وألحدوا في القضاءِ والقَدَرِ .

ولا تحزنْ : لأنك إن أذنبتَ فباب التوبة مفتوح ، وإن أسأت فاستغفرْ ، وإن أخطأت فأصلحْ ، فالرحمةُ واسعةٌ ، والتوبةُ مقبولةٌ مالم تغرغر أو تخرج الشمس من مغربها ، من أجل ذلك سنتناول بعد النصائح المهمة حتى لا تحزن .

السعادة الحقيقية في الإيمان بالله تعالى : فالأشقياءُ همُ المفلسون من رصيد الإيمانِ واليقينِ ، فهمْ في تعاسةٍ ومهانةٍ وذلَّةٍ قال تعالى عنهم: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً ﴾[طه:١٢٤] ، فلا يُسعدُ النفس ويفرحُها ويذهبُ غمَّها وهمّها وقلقها إلاَّ الإيمانُ بالله ربِّ العالمين ، قال تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴾[النحل:٩٧] فالحياة الطيبة في الدنيا والجنة في الآخرة في الإيمان بالله تعالى .

ارضى بما قسمه الله لك : قال النبي ﷺ : **وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ**(أخرجه الترمذي وحسنه الألباني) ، ولا تتمنى ما فضل الله بعض الناس عنك لقول الله تعالى : ﴿ وَلاَ تَتَمَنَّوْاْ مَا فَضَّلَ اللّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُواْ وَلِلنِّسَاء نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُواْ اللّهَ مِن فَضْلِهِ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً ﴾ [النساء:٣٢] ، وانظر لمن هو دونك في الدنيا لقول النبيﷺ : **انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ** (أخرجه مسلم) ، فرضاك بقسمة الله تعالى تورثك الابتسامة ولا تكن نفسك من النفوسٌ التي تصنع من كلِّ شيء شقاءً ، ولكن اجعلها من النفوس التي تصنع من كلِّ شيءٍ سعادةً ، فهناك امرأة لا تقعُ عينُها إلا على الخطأ ،

فاليومُ أسودُ ؛ لأنَّ طبقاً كُسِر أو لأنها عثرتْ على قطعةٍ من الورقِ في الحجرةِ ، فتهيجُ وتسبُّ ، ويتعدَّى السبابُ إلى كلِّ منْ في البيتِ ، وهناك رجلٌ ينغّصُ على نفسِهِ وعلى مَنْ حوله ، مِن كلمةٍ يسمعُها أو يؤوِّلها تأويلاً سيِّئاً ، أو شيء تافِهٍ حدثَ له ، أو نحو ذلك ، فإذا الدنيا كلُّها سوداءُ في نظرِه ، ثم هو يسوِّدُها على منْ حوله ، فلا تكن مثل هؤلاء ، وما أحوجنا إلى البسمةِ وطلاقةِ الوجهِ ، وانشراحِ الصَّدْرِ ، ولطفِ الروحِ ولين الجانبِ .

إذا ألمت بك الأحزان فافزع للصلاة : فلقد كان النبي ﷺ إذا حزبَهُ أمرٌ قال لبلال: **أرحنا بها** ؛ أي: الصلاة (أخرجه أبو داود وصححه الباني) فالصلواتُ الخمْسُ كلَّ يومٍ وليلةٍ كفارةٌ لذنوبنا ورافعةٌ لدرجاتِنا عند ربِّنا وعلاجٌ عظيمٌ لمآسينا ، ودواءٌ ناجعٌ لأمراضِنا .

ليكن لسانك رطبا بذكر الله : قال تعالى: ﴿ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾[الرعد:٢٨] ، فلا يوجد عملٌ أشرحُ للصدرِ وأعظمُ للأجرِ من ذكر الله تعالى ، فبذكر الله تعالى سبحانهُ تنقشعُ سُحُبُ الخوفِ والفَزَعِ والهمِّ والحزنِ والكَرْبِ

توكل على الحي الذي لا يموت : توكلْ على القويِّ الغنيِّ الذي لا يموت ، لينقذك من الويلاتِ ، ويخرجك من الكُرُباتِ ، واجعلْ لسانك يلهث دائما وأبدًا بقول : ﴿ حَسْبُنَا اللّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴾ [آل عمران:١٧٣] . .

كن مؤمنا بالقضاء وقدره : قال تعالى : ﴿ مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا ﴾ وكن مؤمنا بقول الله تعالى : ﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللّهُ لَنَا ﴾[التوبة:٥١] ، وقول النبي الحبيب ﷺ : **مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَمَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ** (أخرجه

أبو داود وصححه الألباني) واستسلمْ لقدر الله وليهدأ بالُك ما دمت فعلت الأسباب ، فهذا مقدر ، ولا تقُلْ لو أني فعلت كذا لكان كذا ، ولكن قُلْ : قدَّر اللهُ وما شاء فعلْ .

عليك بالصبر : قال تعالى لنبيه ﷺ: ﴿ وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللّهِ﴾[النحل :١٢٧] ، و قال النبي ﷺ : **وَاعْلَمْ أَنَّ فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تَكْرَهُ خَيْرًا كَثِيرًا ، وَأَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ ، وَأَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا** (أخرجه أحمد وصححه الألباني) .

اعلم يقينا بأن بعد العسر يسرا : قال تعالى : ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً (٦)﴾ [الشرح:٥-٦] ، أبشر فبعد الجوع شبعٌ ، وبعْدَ الظَّمأ ريٌّ ، وبعْدَ السَّهرِ نومٌ ، وبعْدَ المرض عافيةٌ ، وبعد الظلامُ ضياء .

إذا نزلت بك ضائقة فاسأل الله تعالى : كن على يقين من أن الله سيستجيب لدعائك قال تعالى : ﴿ أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل:٦٢] ، وقال الله تعالى : ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر : ٦٠] .

لا تفكر في الماضي : فإن تذكُّر الماضي والحزنُ لمآسيه حمقٌ وجنونٌ ، فملفُّ الماضي عند العقلاء يُطْوَى ولا يُرْوَى ، والله تعالى يقول: ﴿ مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ(٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ﴾[الحديد : ٢٢-٣٥] .

يومك يومك : فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، قَالَ: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِمَنْكِبِي ، فَقَالَ: **كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ** وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ ، يَقُولُ: إِذَا أَمْسَيْتَ فَلاَ تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلاَ تَنْتَظِرِ المَسَاءَ ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ (أخرجه البخاري) ،

فضع في قرارة نفسك أنك لن تعيش غير اليوم حينها تستغلُّ كلَّ لحظة في هذا اليوم في عمل ما ينفك في دنياك وآخرتك .

لا تفكر في المستقبل كثيرًا : فإعطاء مساحةً أوسع للتفكير في المستقبلِ ممقوتٌ شرعاً ؛ لأنه طولُ أملٍ ، وهو مذمومٌ ؛ فكثير من يتوقَّع في مُستقبلهِ المصائب فيصيبه الهم ، وهذا عمل الشيطان الذي قال الله عنه: ﴿ الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاء وَاللّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلاً ﴾ [البقرة:٢٦٨] .

لا تنتظرْ شكراً من أحد: اعمل الخير لِوجْهِ اللهِ ؛ لأنك الفائزُ على كل حال ، ثمَّ لا يضرك جحودُ من جحدك ، واحمدِ الله لأن وفقك الله تعالى لهذا ، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاء وَلَا شُكُوراً ﴾[الإنسان:٨] ، وقال النبي ﷺ: **وَالْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى**(متفق عليه)

ادفع بالتي هي أحسن: عامل المسيء إليك بالإحسان قال تعالى : ﴿ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ [فصلت:٣٤] ، وكن ممن قال الله تعالى فيهم: ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران:١٣٤] ، فمن فعل ذلك أحبه الله تعالى وماذا تظن فيمن يحبهم الله تعالى .

اشغل نفسك بعمل طيب: الفراغ سيجعلك تفكر في الماضي والحاضرِ والمستقبلِ فيجعلك مهموم وحزين ، فقم الآن وصلِّ أو اقرأ ، أو سبِّحْ ، أو اقرأ ، أو انفعْ غيرك .

لا تلتفت للنقد الهدام: لكنك تستطيعُ أن تتجاهل نقدهُم ، وإنْ كنت تظن أنه بالإمكان أن تكون مقبولاً عند الجميع ، فقدْ طلبت مستحيلاً .

للمزيد ارجع لكتاب: لا تحزن

[للدكتور :عائض القرني]

لا تحزن

إعداد : أحمد عبد المتعال

راجعها فضيلة الشيخ : أبو داود الدمياطي

